



RTHK
正念放送
心的練習曲

星期二的午後，收音機傳來熟悉的梅村歌曲：

「Breathing in, breathing out, I am blooming as a flower, I am fresh as the dew……」

溫柔優美的曲調，讓人不禁停下腳步，暫緩手上的工作，閉上眼，享受當下一刻。

每周透過大氣電波，跟聽眾一起修習正念，這次算是創舉。

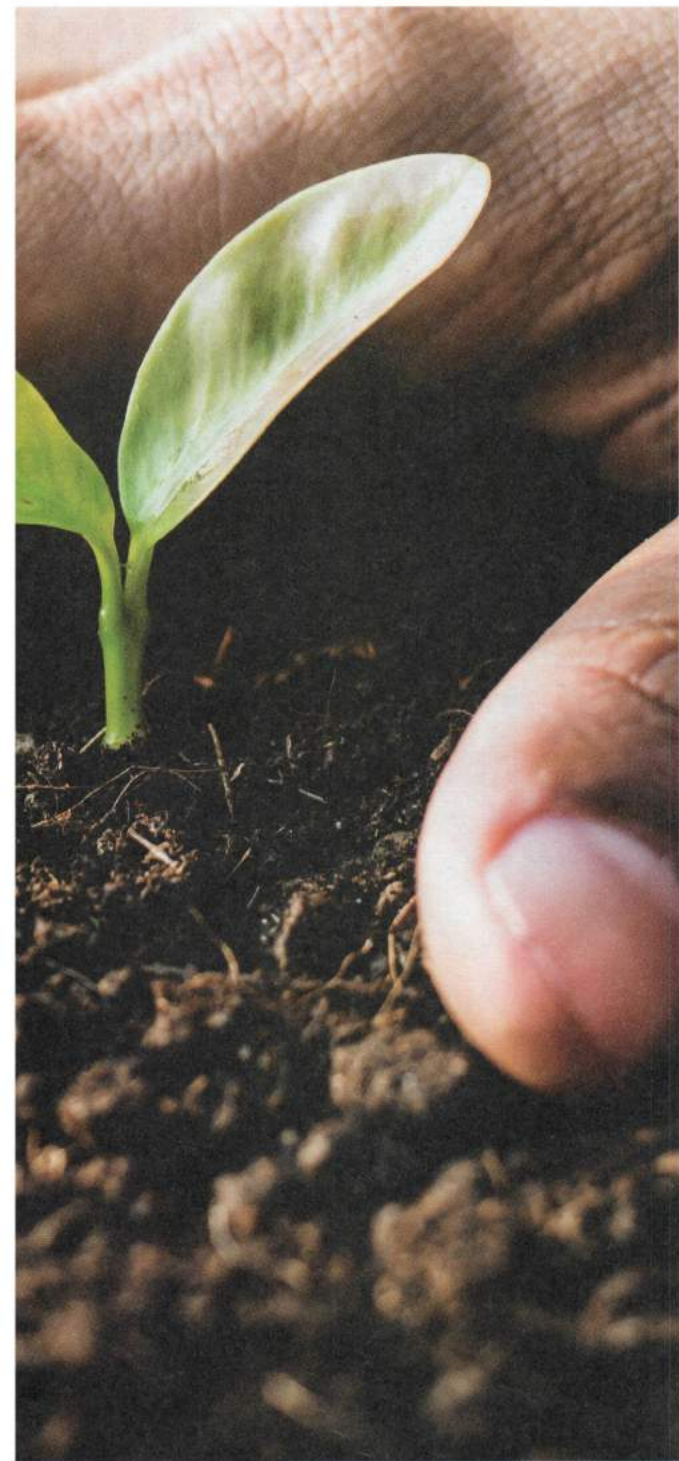
自去年底，香港電台第五台推出全新電台節目《心的練習曲》，每逢周二下午，

主持袁梓珮（Basilia）邀得臨床心理學家陳燕妮（Jenny）擔任嘉賓，透過不同主題，

講解平靜身心的方法，讓大家在空氣中一同體驗正念呼吸。

正在埋頭苦幹的你，何不趁這三十分鐘，給身心一個喘息的空間，體會真正的快樂？

文：姜珮婷 圖：Steve Ng



袁：袁梓珮

陳：陳燕妮

一個節目的誕生

聖嚴法師曾說：「為人間發一個好願，為人間儲存一份至善的心願。如果不發願，事難竟成；只要發願，就一定能心想事成。」《心的練習曲》的誕生，令我深深體會到願力之不可思議。Basilia 多年來一直在香港電台工作，大約半年前加入第五台，沒想到之前內心種下的善種子，竟成就了《心的練習曲》的萌芽。

袁：第五台的定位是「關愛」，上司叫我製作一個新環節。其實我內心一直有顆種子，想做關於正念的節目。因為我之前去英國留學時，在法國梅村修習了一個星期，除了大開眼界，我覺得內心好平靜，情緒又穩定，思考更清晰，啟發我深入了解正念是什麼，撇開宗教，這其實有好強的科學理據，對人腦發展、穩定情緒都有幫助。所以我一直想，如果將來有個節目是探討正念，讓更多人認識，也許能成為都市人的解藥？於是我向老闆提議，他說可以，我就開始着手做。但我需要一個專業的人，對正念和臨床心理學都有深入的認知，因為我們想在科學和修習兩方面並駕齊驅，我覺得 Jenny 好適合！

陳：當時有人轉介給我，知道香港電台有人想做正念的電台節目，我不知模式是怎樣，就約個時間見面傾傾，想想哪些題目跟普羅大眾的生活有關，讓他們感



陳燕妮
Jenny



袁梓珮
Basilia

受到正念。Basilia 好有創意，她建議先有一個廣播劇，然後我可以跟大家分享正念修習，理論、實踐與娛樂並重。加上節目名是《心的練習曲》，梅村有好多歌曲，可以跟大家分享。

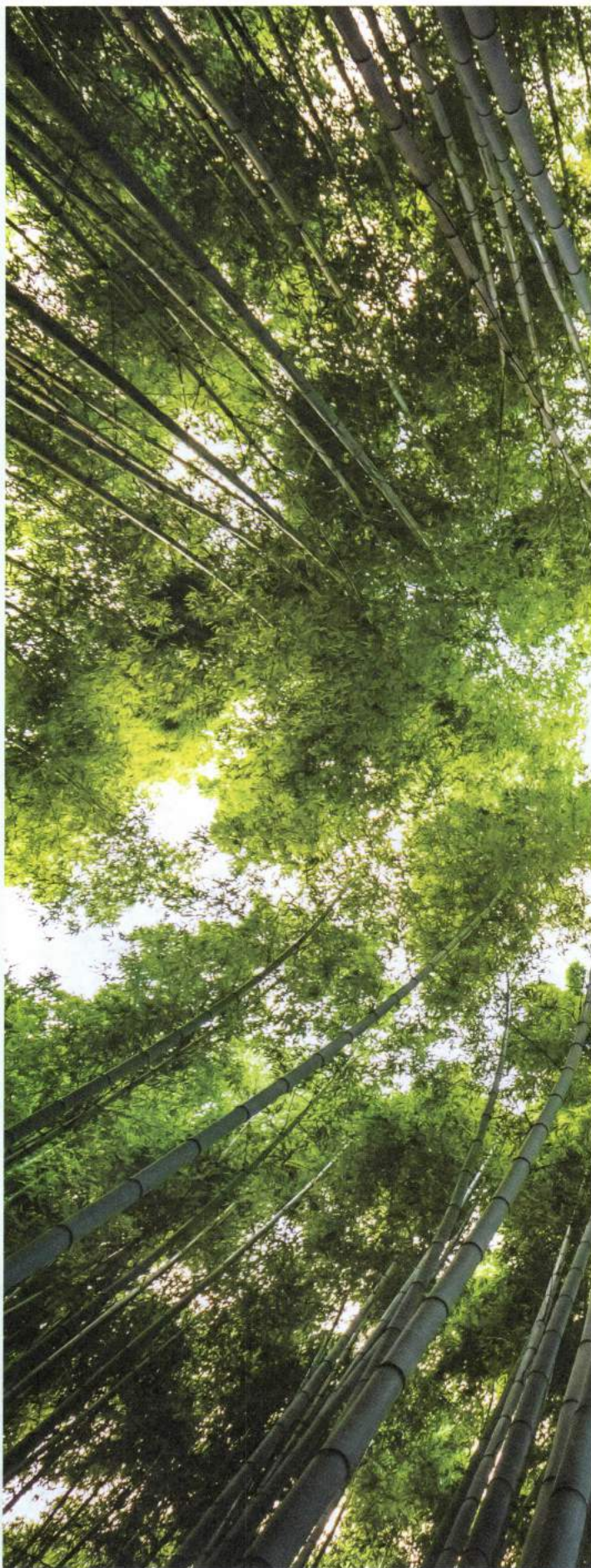
袁：為什麼這個節目叫《心的練習曲》？**因為練習曲是彈鋼琴的人每天都要做的事，跟正念好相似，越練習得多才會越上心，而這首練習曲是送給我們內心的。**我彈過一、兩次練習曲，我覺得好平靜，雖然經常重複，但你要好專注，跟正念的狀態不謀而合。

陳：我今次都好感恩，因為藉着這個節目，讓我有機會去整合過去所學到的，無論是教導正念，還是臨床上的應用。開始做這個節目後，我經常回想 2013 年一行禪師最後一次來香港，他臨離開機場時，交帶我們如何把正念帶入主流社會，他希望有更多傳媒朋友可以修習正念，因為傳媒有好大影響力，所以今次好高興！佛法提到，願力好強大，一行禪師經常提我們「不忘初心」，只要保持初心，我們有更大的力量向前行，很多困難都可以跨過。這幾年我經歷好多，好能夠體會到一

行禪師所謂「正念的奇蹟」，例如現在（這個節目）就是！

尋找正念藥方

《心的練習曲》最近一集的主題是談失戀。「究竟我做錯了什麼？是否我不夠靚？不夠好？如何哀悼逝去的感情？」面對一連串的問題，Jenny 不徐不疾地以指導語帶領聽眾享受放鬆、體驗正念呼吸，學習照顧感受，對悲傷微笑，





明白失戀經歷也可以是成長的養份。無論生活上遇到哪些困難和挑戰，Basilia 和 Jenny 願陪伴我們一同經歷，帮大家尋找最適合的「正念藥方」。

陳：最初只打算做八集，後來越傾越多新想法，覺得可以請不同界別的朋友，在不同情景應用正念，例如夫妻關係、親子關係。

袁：起初我都會擔心大家會否容易接受，因為始終比較靜，不像其他電台節目有好多刺激性的東西，好多謝 Jenny 在形式上有少許調節，切合聽眾需要。

陳：我們帶領修習，響一個鐘聲可能會停頓好久，讓大家有時間覺察呼吸，但如果在大氣電波突然停這麼久，聽眾會奇怪發生什麼事！（笑）雖然指導模式有少許不同，但都是透過指導語，讓大家覺察呼吸，內心想着一些字句，幫自己平復身心。

袁：我們都會拍一些影片，例如正念步行、正念呼吸，幫人解決失眠問題。其實我有個小小的心願，希望大家內心有什麼困難，都可以找到一集是適合你去用的。例如失戀可以聽某一集，身體有痛楚又可以聽某一集，好實際應用。

陳：就好像解藥一樣！Basilia 啟發了我好多，知道大家需要什麼。有集訪問了一對夫婦，他們分享修習正念後，如何有助改善婚姻關係。記得訪問中，那位老公突然說一句「愛在當下」，我當場打了個冷顫。禪師都有這樣說，但他們透過實踐之後說出來，正念修習如何令他們更有智慧，這樣就不一樣了。我們最難忘的一集是講兩個媽媽，各自要照顧一個二十來歲，患有中度智障和自閉症的兒子。其中一個媽媽說，兒子不停拉扯着她，嚷着要重複坐同一架巴士，不願回家，她感到好累，她想起「正念擁抱」，於是就抱着條電燈柱吸氣呼氣，然後叫途人幫忙報警。雖然兒子繼續拉扯着她，但她內心好平靜，身體是放鬆的。你聽到之後，會知道正念修習真的幫到這些照顧者。





願正念種子乘風遠去

人生就像一面鏡子，當你給予別人祝福，你也會得到祝福。同樣地，當我們在自己身上實踐正念，其實同時在別人身上播下正念種子。港台節目可以隨時上網重溫，正好將正念種子遍地散播。

袁：雖然我未知這個節目可以走到幾遠，不過至少我見到對身邊人的影響。平日工作好緊張，因為電台的時間好趕，做了這個節目後，「吸氣呼氣」這四個字經常在我腦海出現。當我好緊張地工作、寫文件時，同事會突然在我身邊說「吸氣呼氣」，無形中都種了種子在他們

身上。另外，妹妹有聽我做節目，近日發現她睡前會播放幫助入睡的正念修習。

陳：我們永遠不會知道透過這節目接觸到什麼大眾，老師經常說儘管去做，不用想那麼多。我們嘗試跟大家分享正念的種子，然後就隨緣吧。

袁：其實《時代雜誌》、《經濟學人》已經多次談及「正念」，但在香港的普及程度未夠，香港一個這麼高速的城市，似乎是最需要正念的地方。以往我見到接觸正念的人，他們本身有一定教育程度，但正念是跨階層都需要的，希望透過

香港電台，不同背景、年齡、宗教的人都可以接觸到，讓大家心靈都有安慰。

陳：希望全地球的人，各年齡層都成為我們的聽眾。因為人人都要呼吸，都想身心健康。🎧

《心的練習曲》播出時間：

逢星期二，下午4時至6時，於香港電台第五台《有你同行》節目時段內播放。

港台網站提供節目重溫。

專頁：https://www.rthk.hk/radio/radio5/programme/standbyme_2011



某年夏天，在法國梅村的時光

Jenny 所說「正念的奇蹟」也體現在是次訪問之中。細問之下，原來我、Basilia 和 Jenny 都在不同時空到過法國梅村修習，冥冥中的連繫令我們遇上，我們三人都盼望正念種子繼續在香港萌芽。Basilia 跟我們分享她 2016 年夏天在法國梅村修習的經歷：「那裏環境十分優美、食物好美味！（笑）對於正念修習是開了眼界，知道這件事是跨宗教、跨國籍、跨背景，經驗很美好。其中最深印象是一大班人正念步行，走到草地上野餐，有 brother 在大樹下拉大提琴，這個畫面我一輩子也不會忘記。」

Basilia 逗留了七天，但她回憶，其實頭四天心情都很低落，而且經常哭。「因為當時留學，有好多關係上的煩惱，不開心，我用了四日時間哭。其中一位梅村的 Sister（Sister 東海）突然叫我幫她切菜，我問她原因，她說因為見到我很不開心，她叫我切下菜，之後就會開心！（笑）如是者我切了兩日，她跟我聊天，之後我就沒有再哭了！想不到三年後，當天種下的種子，令我今天有機會做這個節目。」菩提種子現在開花結果，準備散布人間了！

